🌿 VÉTIVER (*Chrysopogon zizanioides* (syn. *Vetiveria zizanioides*))

🌱 **Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 1,5 kg de racines séchées.**

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le vétiver est une huile essentielle de tranquillité. Il aide à revenir au présent, à reprendre conscience de soi et de son environnement.
Il accompagne la nervosité, l'instabilité, l'épuisement physique et psychique ainsi que les difficultés à se recentrer. Il aide à retrouver un sentiment de sécurité, à reprendre contact avec son corps et à avancer avec davantage de certitude.

🌿 Une huile essentielle d'ancrage :

Le vétiver est associé à l'enracinement et à la connexion aux forces telluriques. Il aide à dissoudre les tensions et à concrétiser ses objectifs.
Son parfum profond, boisé et terreux, présent dans de nombreux parfums masculins, ramène à la terre avec élégance.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion, pour favoriser l'ancrage, le recentrage et le retour au moment présent.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

- Déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 6 ans.